

保健だより No. 5

令和3年9月3日
岡山市立芳泉中学校 保健室



夏の疲れをまっていますか？



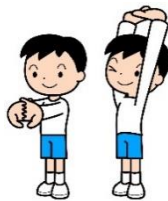
2学期が始まりました。もしかすると、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、頑張って早起きをして、朝ごはんの時間をつくってみませんか？ 朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

正しい生活リズムを取り戻すために



朝ごはんを食べる

エネルギーが供給されて、集中力が高まる



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れる



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に入ることによってリラックス



夜更かしせずに寝る

深夜に成長を促すホルモンが分泌される

9月9日は
救急の日

覚えておこう！ 応急手当の“RICE”

RICE (ライス) って何？

「RICE」とは、打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。正しく応急手当をして、早めに医療機関を受診しましょう。



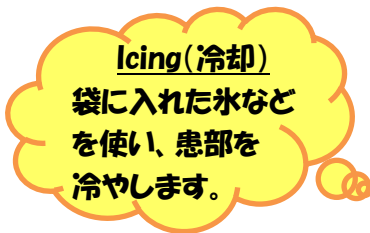
Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします。



Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します。



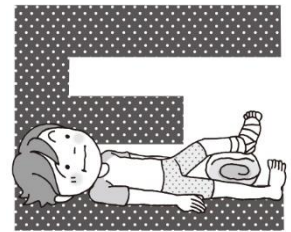
Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします。



Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます。



準備運動はどうしてするの？

準備運動をする理由の1つは、「けがを防ぐこと」です。筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、捻挫などのケガをしにくくなります。



清涼飲料水の飲みすぎに注意!

暑くなったときは、汗をかくので水分補給が必要ですが、その際、水の代わりに清涼飲料水を飲む人を見かけます。

清涼飲料水の種類によっては、糖分が多く含まれています。そのため、日常的に清涼飲料水を飲んでいると、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。



◆糖分の多い清涼飲料水の種類は？

ジュース、サイダー、砂糖入りのコーヒー・紅茶、スポーツドリンク、果汁飲料など



◆糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると・・・

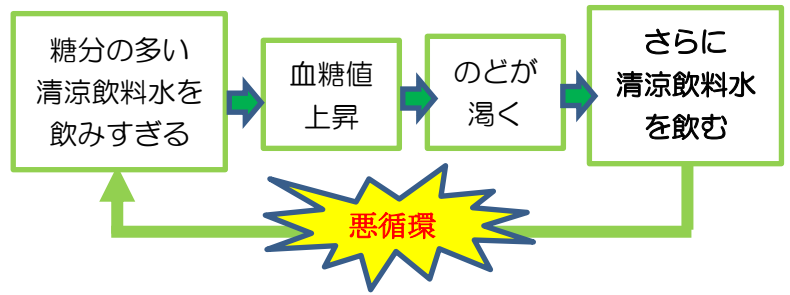
ペットボトル症候群になりやすくなります。

ペットボトル症候群とは、糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎにより、高血糖状態を招くことをいいます。症状としては、喉の渇きや体のだるさ、体重減少、多尿、嘔吐、腹痛などがあります。

◆清涼飲料水による健康被害

清涼飲料水には、多量の砂糖を含んでいたり、歯のエナメル質を溶かすほどの酸性が強かったりするものがあります。

そのため、常飲すると**むし歯**や**肥満の原因**となります。



◆歯の健康を守る効果的な水分補給は？

それほど汗をかかない短時間の運動であれば、**水分補給は水やお茶で十分**です。暑い時期の水分補給は、冷えた水や麦茶にし、運動時にスポーツドリンクを飲んだ後は、口直しに水を飲んだり、口をゆすいだりすることをおすすめします。



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事

のこと、理解してくれて

ありがとう



今、みんなはたくさん

我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話せる日がきっと来る

はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

